



75 Cose che posso controllare

1. Come parlo a me stesso.
2. Come parlo di me stesso di fronte agli altri.
3. Se porto con me un ombrello.
4. Quanto spesso abbraccio mio marito / moglie.
5. Come reagisco agli altri.
6. Quando scrivo.
7. Le parole che scrivo.
8. Quanto spesso controllo il mio telefono. Allo stesso modo, se lascio o meno il mio telefono in un'altra stanza.
9. Come organizzo la mia giornata.
10. Come organizzo il mio spazio.
11. Se chiedo aiuto.
12. Le persone a cui mi rivolgo per chiedere aiuto.
13. Quando, dove e come dico "sì".
14. Quando, dove e come dico "no".
15. Come mi prendo cura di me.
16. Quanto amo gli altri.
17. Quanto sono onesto.
18. Quante volte chiamo i miei cari.
19. Dove incanalo il mio dolore.
20. Se urlo.
21. Come mi sento / accetto i miei sentimenti.
22. Quanto presto attenzione a ciò che mi circonda.
23. Se faccio qualcosa che è al di fuori della mia zona di comfort.
24. Se mi perdono.
25. Quali siti web o blog visito / seguo regolarmente.
26. Se vado dal dottore.
27. Le mie priorità.
28. La musica che ascolto.
29. Le persone che ascolto.
30. Se mi assumo la responsabilità delle cose di cui sono responsabile.
31. Quanto duramente lavoro a qualcosa.
32. Cosa faccio con i miei pensieri incontrollati.
33. Quanto gioco.



34. Quello che faccio con i miei rimpianti.
35. Se muovo il mio corpo in modi da potenziarmi.
36. Se io canto.
37. Se sono a dieta. Se ho messo delle restrizioni sul mio mangiare.
38. Le persone di cui mi cirondo.
39. Le storie che riscrivo; le prospettive che cambio.
40. Cosa indosso.
41. L'arte che creo.
42. Quanto sono gentile con gli altri.
43. Se guardo ai miei difetti – esterni e interni – con gentilezza e amore.
44. Se mi metto nella posizione e nella prospettiva di qualcun altro.
45. Quanto sono paziente.
46. Quello che faccio con la mia ansia.
47. Quello che faccio con la mia rabbia.
48. Quello che faccio con la mia tristezza.
49. Quello che faccio con la mia invidia.
50. Quante volte mi lavo i denti e uso il filo interdentale.
51. Se guardo mio marito / moglie negli occhi.
52. Se comunico le mie esigenze.
53. Di quanta ispirazione è fatta la mia vita.
54. Come rispondo alle mie esigenze.
55. I confini / protezioni che ho definito.
56. Se assaporo ciò che mangio.
57. Se creo una routine mattutina e serale.
58. Come onoro i miei cari che sono morti.
59. Come tratto il mio corpo.
60. Come mi rilasso.
61. Se possiedo una bilancia.
62. Quello che faccio con i miei dubbi.
63. Se trovo la bellezza nelle cose che sembrano non averne.
64. Quanto sono grato.
65. Quanto tempo passo con mia madre.
66. Se esploro i miei sogni, le mie intenzioni e le mie paure.
67. Quello che faccio con i miei sogni, le mie intenzioni e le mie paure.
68. Se equiparo il mio peso al mio valore.



69. Se compro libri di dieta o libri di cucina o qualsiasi altro libro che si concentra su regole, restrizioni e numeri e mi fa sentire terribile con me stesso.
70. Se lascio che le distrazioni facciano deragliare il mio lavoro.
71. Quello che imparo dai miei passi falsi, errori, opportunità mancate, decisioni sbagliate, momenti difficili.
72. Se mi sbarazzo di tutte le cose che non amo o di cui non ho bisogno.
73. Cosa guardo: i tipi di spettacoli e film.
74. Quanto spesso esco e assaporo l'aria fresca.
75. Se sono convinto/a che il vino (o qualsiasi bevanda alcolica) sia una ricompensa che ho guadagnato o un modo fantastico per rilassarmi e soffocare lo stress della giornata.